



Vegane Cajun-Hackbällchen auf Reis

mit Brokkoli und Koriander



ca. 30min



3-4 Personen

Mmmh, diese Hackbällchen können was! Und zwar gefallen. Sehr. Sie kommen im Cajun-Style daher und baden in einer köstlichen Tomatensauce, die ebenfalls gefällt. Dazu gesellt sich knackig blanchierter Brokkoli und ein fluffiges Reisbett stellt sich als gemütliche Unterlage zur Verfügung. Knusprige Röstzwiebeln und aromatischer Koriander dienen als Garnitur für dieses harmonische Gericht. Wir nennen das: Urlaub für die Sinne!

Was du von uns bekommst

- 2 große Brokkoli
- 300g Bio-Basmatireis
- 400g veganes Hackfleisch ²
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 800g passierte Tomaten
- 20g Koriander
- 2 Pck. Röstzwiebeln ¹
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Gewürzmischung ggf. etwas vorsichtiger dosieren.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 747kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 33.4g

1

1. Brokkoli dämpfen

Eine große Pfanne ca. 2cm hoch mit Wasser füllen, das Wasser salzen und aufkochen. Den **Brokkoli** in Röschen schneiden und in das kochende Wasser geben, dann abgedeckt 5-8Min. dämpfen, bis er kräftig grün und bissfest ist. Er sollte sich mit einer Messerspitze einstechen lassen. Den **Brokkoli** in ein Sieb abgießen und mit Salz und Pfeffer würzen, die Pfanne für später beiseitestellen.

4

4. Sauce köcheln

Die Hitze etwas reduzieren, den Knoblauch und die **Gewürzmischung** einrühren und ca. 30Sek. mitbraten. Mit 1EL Essig ablöschen und ggf. am Pfannenboden klebende Stellen ablösen. Die **passierten Tomaten** angießen und die **Sauce** mit je ½TL Salz und Zucker sowie etwas Pfeffer würzen, dann ca. 3Min. köcheln lassen.

2

2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Brokkoli** unter die **Sauce** heben und ca. 3Min. erwärmen, dann alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackbällchen** und den **Brokkoli** mit der **Sauce** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** und den **Röstzwiebeln** bestreut servieren.

3

3. Hackbällchen braten

Das **vegane Hack** mit Salz und Pfeffer würzen und mit angefeuchteten Händen zu **ca. 20 kleinen Bällchen** rollen. Die **Hackbällchen** in der bereitgestellten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Wenden in 5-8Min. rundum goldbraun braten. Währenddessen 3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

6

6. Käsiges Ausschichten

Du magst es etwas reichhaltiger? Das lässt sich einrichten, und zwar mit etwas Käse - denn der macht ja bekanntlich alles besser. Zur Garnitur dieses Gerichts eignen sich zum Beispiel geriebener Cheddar oder zerkrümelte Feta, die dann etwas in die Sauce hineinschmelzen ... mmmh!